

保健センター

健康教室・健康相談

保健センター 電話(35)2800

名称	とき	会場	定員	内容	持ち物	申し込み
運動教室	①9日(月)、16日(月)、30日(月) ②11日(水)、18日(水)、25日(水)、★12月2日(水) ③★12月1日～平成28年1月26日 毎週火曜日(12月29日、1月5日を除く) 10時～11時	運動指導室	各15人	①燃やそう体脂肪! 目指そうメリハリボディ! ②膝・腰すこやか教室 ③シェイプアップ教室 (全7回コース)	運動靴 タオル 飲み物	事前予約必要(申し込み順) 2日(月)から受付開始
栄養教室	①19日(水) ②26日(水) ③★12月3日(水) ④★12月10日(水) 10時～11時	栄養指導室	各10人	①「甘い誘惑に気をつけて!」 ②「見えない油にご注意!」 ③「冬でもたっぷり野菜」 ④「美味しい減塩おかず」	¥100円 当日納入	
健康相談	2日(月) 9時30分～11時	多目的ホール	なし	保健師・栄養士による相談、血圧、体脂肪測定、血管年齢測定	なし	直接会場へ
トレーニングルーム	5日(水)、6日(木)、12日(水)、13日(木)、19日(水)、20日(木)、26日(水)、27日(木) 9時30分～11時30分	トレーニングルーム	なし	ランニングマシン・エアロバイク・クロストレーナーなど 健康運動指導士による運動アドバイス(18歳以上で運動習慣のない方が対象)	運動靴 タオル 飲み物	直接会場へ
測定会(保健指導付き)	①17日(水) 9時30分～10時 ②25日(水) 13時30分～15時30分	1階他	各20人	①脂質、血糖などの血液検査 ②骨密度測定、内臓脂肪測定、結果説明、保健指導	※料金などの詳細はお問い合わせください	13日(金)までに事前予約必要(申し込み順)

健康診断

保健センター 電話(35)0001

名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
総合健康診断(短期人間ドック)	月～金曜日(祝日を除く) 受付=8時～9時	22,355円 (本市国保加入者20,735円)	希望者	医療コンピューターによる検査	事前連絡必要 詳しくはパンフレット・HPにて
特定健診・後期高齢者健診	17日(水)、24日(水)、★12月1日(水)、★12月8日(水)=8時～10時 ★12月6日(水)=9時～10時	加入保険により異なります	該当者 定各40人	血液検査	(注)「特定健診・後期高齢者健診」については各加入保険先から送付される案内をご覧ください

がん検診

保健センター 電話(35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み					
子宮・乳・大腸	29日(水) 受付=①8時～10時30分 ②12時～14時30分	保健センター	子宮=各100人 乳=各35人	9日(月)～25日(水) 8時30分～17時に保健センターへ ※子宮頸がん検診はHPからも申し込み可					
乳	★12月4日(金) 受付=①13時～13時30分 ②14時～14時30分		各15人						
胃・肺・大腸	17日(水)、24日(水)、★12月1日(水)、★12月8日(水)=8時～10時 ★12月6日(水)=9時～10時 ※★12月6日(水)は肺と大腸のみ		胃・肺のみ 各20人	大腸がんは7日前、その他は前日までに保健センターへ(申し込み順)					
	11日(水) ①7時30分～8時30分 ②8時30分～9時30分 12日(水) ③9時30分～10時30分	宮の森総合福祉会館 第八区総合福祉センター	①②各15人 ③各20人 ※胃・肺のみ						
検診名	胃がん	肺がん	大腸がん①	乳がん①	子宮頸がん①	子宮体部がん	大腸がん②	乳がん②	子宮頸がん②
対象	27年4月1日から28年3月31日までに以下の年齢になる方(乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)				27年4月1日時点で40歳以上50歳未満	27年4月1日時点で40歳以上50歳未満	27年4月1日時点で40歳以上50歳未満	27年4月1日時点で40歳以上50歳未満	27年4月1日時点で40歳以上50歳未満
内容	X線(レントゲン)検査	問診と便潜血検査	マンモグラフィ(X線)と視触診による検査	頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	大腸・乳・子宮頸がん検診は、同一年度内に①か②のどちらか一方しか受診できません			
料金	1,500円	200円(かたん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料	
	無料の方 ●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税が掛かっていない世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書(印鑑・身分証明書を所持し、健康支援課、勇払・のぞみ出張所で事前申請必要)」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方(保険証・免許証など年齢が分かるものをお持ちください) ●一定の障がいがある65歳～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方				無料クーポン券と保険証などの身分証明書を お持ちください				

※65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診実施時に、結核健康診断も受けられます。
 ※がん検診は市内医療機関でも実施しています。平成27年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。

保健所の相談、検査

保健所 電話(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
総合保健・医療相談	月～金曜日 ※祝日を除く	保健、医療、福祉などの相談	随時受付
女性の健康相談	月～金曜日 ※祝日を除く	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	
こころの健康相談	19日(水)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	10日(水)	感染が疑われる方は無料 ※詳細はお問い合わせください	予約必要
骨髄バンク登録	10日(水)、24日(水)	13時～ 30分程度 対18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	10日(水)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	
HIV抗体検査(エイズ相談)	10日(水)、11日(木)、24日(水)	検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせする予定	予約は電話(35)7474